Café Parentalité

Être parent d'ado

Jeudi
23 mai
2013
à 20h30

être parent

Au Centre Social
(locaux de la CPAM)
de Decazeville

Animé par Thérèse HIEBEL, Thérapeute

Crédit Photo : Fotolia.com

Renseignements : Centre Social CAF dans les locaux de la CPAM rue Maréchal Foch au 05 65 43 17 70

l'acsé
l'agence nationale pour la cohésion sociale et l'égalité des chances

Allocations Familiales Caf de l'Aveyron

Bassin Decazeville-Aubin Communauté de communes

Café

***Les livres, dont la cote est mentionnée, sont disponibles dans le réseau des médiathèques du Bassin*

Livres Adulte

Devenir parent d'adolescent : sans parcours du combattant 3
Souriez, vous êtes parents d'adolescents ! 3
Votre ado 3
Les nouveaux ados : comment vivre avec ? 3
L'adolescence aux mille visages 4
Ces ados qui fument des joints 4
Les ados, l'amour et le sexe : Ado amoureux, mode d'emploi 4
Adolescences - Repères pour les parents et les professionnels 5
Arrête de me parler sur ce ton ! : comment réagir 5
Le syndrome de la mère poule : apprendre aux ados à faire face aux risques et aux responsabilités 5
Comment élever un ado d'appartement ? 5
Les passions de vos ados : restez connectés sur ce qui les branche 6
Ados : mode d'emploi 6
Enfants et adolescents en mutation 6
Guide de l'ado à l'usage des parents 6
L'adolescence 6
Pour nos ados, soyons adultes, ... 6
Mon ado est addict : l'aider à s'en sortir 6
Le guide de l'adolescent: de 10 ans à 25 ans 7
Parents d'ados, ces questions auxquelles vous êtes confrontés 7
Parents d'ados: de la tolérance nécessaire à la nécessité d'intervenir 7
Parents, vos ados ont besoin de vous! : franchir le cap ensemble 7

Être parent d'ado

Devenir parent d'adolescent : sans parcours du combattant

Bernadette Costa-Prades ***Milan, 1999***

Cote : 155.5 COS-Decazeville

" Vous avez semé un bébé, vous récoltez une bombe ", écrivait avec ironie le pédiatre et psychanalyste Donald Winnicot...

Cette petite phrase illustre bien le sentiment que peut avoir un parent en voyant son adorable bambin se transformer en adolescent hirsute et peu commode... La puberté entraîne des métamorphoses qui doivent s'accompagner d'un changement dans les relations, d'une nouvelle distance. Comment réagir à ses sautes d'humeur ? Quelles limites fixer à ses désirs de liberté ? Comprendre les enjeux de cette période cruciale de la vie de leur enfant permettra aux parents de répondre avec succès à ces questions.

Avec un objectif : l'accompagner sur les chemins de l'indépendance et de l'autonomie. Quel plus joli défi ?

Souriez, vous êtes parents d'adolescents !

Virginie Dumont ***Fleuve noir, 2012***

Cote : 155.5 DUM -Decazeville

A quoi reconnaît-on le parent d'adolescent ? Tour à tour aimable, en colère, confiant, indifférent, inquiet, susceptible, décontracté, irascible, son comportement est souvent imprévisible : il peut, par exemple, vouloir faire disparaître le portable dernier cri avec connexion Internet et chaînes de télévision intégrées qu'il vient d'offrir à son adolescent uniquement parce que ce dernier l'utilise. On dit alors qu'il n'est pas cohérent. C'est parce qu'il est désorienté : à présent qu'il est parent d'adolescent, il a perdu ses repères et se demande ce qu'il va devenir, sa carrière éducative touchant à sa fin. Alors si vous avez un parent d'adolescent à la maison ou si vous-même êtes un parent d'adolescent, pas de panique !

Les vrais dangers qui guettent l'adolescent : les connaître pour les prévenir

Véronique Fleurquin ***Milan, 1999***

Cote : 155.5 FLE -Decazeville

Chaque adolescence est unique. Changement, ouverture, envol, ce franchissement semé d'embûches désoriente parfois l'adolescent et ses parents. Certains écueils menacent d'aboutir à une impasse, de déboucher sur des désordres : drogue, dépression, fugue, anorexie, violences de toutes sortes... Comment détecter le danger à temps ? Comment entretenir la confiance et inventer au jour le jour des motifs d'espérance ? Ce livre propose de vous accompagner.

Pas à pas, il apporte des explications pour comprendre, des passerelles pour communiquer, des pistes pour s'en sortir.

Votre ado

Marcel Rufo ***Marabout, 2007***

Cote : 155.5 RUF –Decazeville/Firmi

Ses copains, sa sexualité, ses rapports familiaux, ou encore sa psychologie, sa santé ses études... Cet ouvrage vous apportera des explications claires qui vous guideront pour décoder et comprendre les réactions parfois déroutantes ou excessives, mais toujours fortes de sens, de votre ado. Vous pourrez ainsi adopter la bonne attitude, entre écoute et autorité, pour créer un climat de dialogue avec votre ado, clé d'une adolescence réussie.

Les nouveaux ados : comment vivre avec ?

Collectif ***Bayard, 2006***

Cote : 155.5 NOU- Firmi

L'adolescence est l'âge de la vie le plus sensible et le plus vulnérable. Qui sont vraiment les ados aujourd'hui. Ont-ils profondément changé ou est-ce le monde autour d'eux qui n'est plus le même ? Plus dur, plus sélectif, plus précaire. Comment répondre à leurs besoins, à leurs in-

Café

terrogations ? Pour la première fois, dans un même livre, six psychiatres et psychanalystes, parmi les meilleurs spécialistes de l'adolescence et de la famille, répondent à nos questions sur les rapports des adolescents à l'autorité, la sexualité, le corps, les drogues, la violence...

L'adolescence aux mille visages

Alain Braconnier ***Odile Jacob, 1998***

Cote : 155.5 BRA -Decazeville

Autonomes et dépendants, individualistes et fascinés par le groupe, péremptoires et sujets au doute, les adolescents sont les champions du paradoxe. Comment cerner leurs « mille visages » et les aider à franchir cette étape cruciale de leur vie ? Comment ne pas abuser de son autorité sans devenir un parent complice ? Qu'en est-il de la vie amoureuse ? Quand s'inquiéter de manifestations anxieuses ou dépressives ? Qu'est-ce qu'un adolescent « à problèmes » ? Que faire face au danger de la drogue, au risque du sida ?

Ces ados qui fument des joints

Pascal Hachet ***Fleurus, 2000***

Cote : 155.5 HAC -Decazeville

Ni réactionnaire ni laxiste mais ancré dans une longue pratique clinique, ce livre apporte des repères stables, des conseils rassurants et de vraies réponses à toutes les questions que les parents d'adolescents se posent. Que l'on soit touché de près ou de loin par le cannabis, cette réflexion offre des bases précieuses pour amorcer un débat en famille. L'auteur insiste sur les formes d'aide et de soutien psychologique que peuvent recevoir les jeunes consommateurs de joints en proie à un mal-être, ainsi que leurs parents. Loin de diaboliser ou de banaliser le cannabis, il invite les ados à grandir autrement et les parents à les aimer avec vigilance. Des adresses utiles sont proposées en fin d'ouvrage.

Tracas d'ados, soucis de parents

Daniel Marcelli ***Albin Michel, 2002***

Cote : 155.5 MAR-Viviez

Parce qu'ils sont en pleine mutation, les adolescents sont des êtres tracassés, aux désirs et aux contradictions multiples.

Daniel Marcelli, spécialiste de l'adolescent, et Guillemette de La Borie, journaliste, balayent les questions que rencontrent les parents devant leur enfant qui grandit et devant lesquelles ils ne savent pas toujours comment réagir.

Les ados, l'amour et le sexe : Ado amoureux, mode d'emploi

Alain Héril ***Jouvence, 2011***

La sexualité des ados n'est pas une préoccupation nouvelle tant pour eux-mêmes que pour leurs parents ou éducateurs. Néanmoins, l'actualité nous rappelle combien il est difficile pour les ados de découvrir la sexualité de façon neutre et positive. L'accès facilité aux images de type pornographique entraîne des malentendus, des interprétations et des comportements erronés. Il s'agit donc de comprendre les enjeux de l'adolescence aujourd'hui et d'établir un dialogue adéquat afin que les adultes offrent des repères et permettent aux jeunes d'aborder ce "cap" avec plus de sérénité. L'auteur décrit et analyse l'aspect impermanent de ce moment de transformation, de construction identitaire et sexuelle (changements corporels et psychologiques, premiers amours, mélancolie, fascination du risque), mais aussi ces caractéristiques actuelles (comportements transgressifs, pornographie, importance des nouvelles technologies), dans l'idée de redonner à l'adolescence sa fonction primordiale : une initiation riche et dynamique pour mieux amorcer l'entrée dans l'âge adulte.

Être parent d'ado

Adolescences - Repères pour les parents et les professionnels

Philippe Jeammet ***La découverte, 2012***

L'adolescence est une période particulièrement propice au changement, mais où existe également un risque de voir se figer des conduites négatives qui peuvent altérer ou empêcher le développement harmonieux du jeune, garçon ou fille.

Le projet des auteurs réunis dans cet ouvrage est simple et ambitieux à la fois : dans une langue accessible et claire, ils souhaitent mettre à la disposition des parents et des éducateurs leurs savoirs et leur expérience auprès des adolescents. Les grandes lignes directrices de cette période de la vie sont ainsi tracées, afin de mieux comprendre l'adolescent, de l'aider à consolider ses acquis ou, le cas échéant, de lui donner de nouvelles chances de trouver une issue positive à ce qui a déjà marqué son enfance. On ne trouvera dans ce livre ni "recettes" éducatives ni propos d'experts détenteurs d'une vérité, mais confrontations d'expériences, rencontres et convergences de points de vue, pour dédramatiser la perception de l'adolescence et réaffirmer les ouvertures dont elle s'accompagne.

Arrête de me parler sur ce ton ! : comment réagir

Dr Patrice Huerre A. Michel, 2004

Cote : 155.5 HUE -Decazeville

Difficile d'être parent d'un adolescent insolent qui claque les portes, impose sa loi ou refuse d'obéir... L'auteur donne des conseils et propose des pistes de réflexion aux parents pour comprendre les comportements, les silences ou le langage de leur adolescent récalcitrant, pour imposer des limites au plus vite, pour faire face à son esprit de contradiction, pour l'aider à contenir sa violence, pour rétablir la conversation et la relation.

Votre ado

Marcel Rufo ***Hachette Pratique, 2010***

Cote : 155.5 RUF-Viviez

Ce guide fournit des repères et des conseils utiles à l'intention des parents pour les aider dans leur relation avec leur enfant parvenu à l'âge de l'adolescence, une période de grands changements physiques et de bouleversements psychologiques.

Le syndrome de la mère poule : apprendre aux ados à faire face aux risques et aux responsabilités

Michael Ungar ***De l'Homme, 2007***

Michael Ungar nous apprend ici comment proposer à nos jeunes des solutions de rechange aux comportements troublants qu'ils adoptent. Il invite les parents à se remémorer leur propre enfance et à repenser aux leçons qu'ils en ont tiré. Il leur suggère concrètement des rites de passage qui aideront leurs enfants à devenir des adultes compétents, heureux et florissants.

Comment élever un ado d'appartement ?

Anne de Rancourt ***Chiflet & Cie, 2008***

Cote : 155.5 RAN -Decazeville

Voici le premier manuel de survie destiné aux parents Confrontés à ce milieu difficile voire hostile. Ils y apprendront entre autres comment détecter la présence d'ados (baskets puantes, chaussettes en boule, etc.), gérer leur comportement en sachant qu'ils dorment quand vous êtes réveillés et vice versa, qu'ils se nourrissent de pâtes ou de nouilles et vice versa, qu'ils vivent en meute, que la période du rut se caractérise par un air absent et des résultats scolaires en baisse... Un guide indispensable pour soulager les parents en détresse tout en les faisant mourir... de rire !

Café

Les passions de vos ados : restez connectés sur ce qui les branche

Philippe Brenot ***Milan, 1999***

Cote : 155.5 BRE -Decazeville

Ce livre tord le cou aux idées reçues sur les adolescents : les adolescents n'ont plus de morale ? Oui, mais ils ont des valeurs. Ils se méfient de la politique ? Oui, mais ils savent s'engager. Ils n'ont plus de religion ? Oui, mais ils sont toujours en quête de spiritualité ! Si ces idées fausses ont la vie dure, c'est que le monde des ados est de plus en plus déconnecté du monde des adultes. Pour ne pas perdre le fil, les parents ont tout intérêt à connaître ce qui motive leur adolescent : musique, sports, fêtes, cinéma, lecture, voyages... Une manière de mieux les comprendre pour conserver le dialogue !

Ados : mode d'emploi

Michel Delagrave ***Éditions du CHU Sainte-Justine, 2005***

Un petit livre pour aider les parents à ne pas démissionner devant les comportements nouveaux et souvent déconcertants de leurs adolescents. L'auteur encourage les parents à reprendre confiance dans leurs capacités parentales. Un livre rafraîchissant.

Enfants et adolescents en mutation

Jean-Paul Gaillard ***ESF, 2011***

Aujourd'hui, les adultes sont confrontés à une question cruciale : comprendre ce qui se passe dans la tête des enfants. Or, l'ensemble des repères sur lesquels ils croyaient pouvoir compter a perdu sa pertinence. Jean-Paul Gaillard nous propose ici une description point par point de ces différences, sources de grande perplexité pour les adultes.

Guide de l'ado à l'usage des parents

Stéphane Clerget ***Calmann-Levy, 2008***

Pour faire face à la période de transformation radicale et de grande fragilité traversée par les adolescents, l'auteur, pédopsychiatre, propose des conseils pour réagir à leurs changements de caractère, comportements à risque, questionnements ou troubles relationnels: insolence, perte de confiance en soi, drogues, tristesse, propos suicidaires, échec scolaire, démotivation, etc.

L'adolescence

Philippe Jeammet ***Solar, 2007***

L'auteur répond aux questions les plus posées dans sa pratique au sujet des changements qui surviennent à l'adolescence sur tous les plans: famille, intimité, vie sexuelle et amoureuse, scolarité, comportement, souffrance. Il veut ainsi fournir aux parents et aux adolescents des outils pour mieux comprendre cette période de doutes et de recherche pour qu'ils puissent franchir ensemble ce passage vers l'âge adulte.

Pour nos ados, soyons adultes,

Philippe Jeammet ***Odile Jacob, 2008***

Pour vivre, les jeunes ont besoin que les adultes sachent tenir leur place et imposer leur soutien, leur accompagnement, leur autorité. Plus que tout, ils ont besoin que ces mêmes adultes témoignent par leur existence de l'intérêt que la vie a en elle-même, indépendamment des échecs, des souffrances, des déceptions inévitables.

Mon ado est addict : l'aider à s'en sortir

Brigitte Mary, Laurent Delhomme ***Jouvence, 2010***

Guide pour prévenir la dépendance chez les adolescents et pour les aider à rompre avec leurs comportements addictifs en les responsabilisant.

Être parent d'ado

Le guide de l'adolescent: de 10 ans à 25 ans

Alain Braconnier ***Odile Jacob, 2007***

Les grands thèmes de la vie quotidienne des adolescents sont analysés: famille, école, amitié, loisirs, amour, risques, etc. Comment ne pas être envahissant tout en étant un parent présent? Comment gérer les conflits qui surviennent inévitablement durant cette période? Comment parler avec lui de ce qui le préoccupe?

Parents d'ados, ces questions auxquelles vous êtes confrontés

Ariane Morris ***De La Martinière, 2005***

L'auteur s'adresse aux parents: Votre enfant est désormais un adolescent. Vous craignez peut-être cette période et vous vous demandez, à travers les petits événements du quotidien, quel parent d'ado vous allez être. Votre enfant interpelle vos idées sur l'éducation, vos valeurs, votre rôle de parent. C'est pour vous aider à y voir plus clair, à répondre à ces nouveaux comportements que l'auteur propose dans ce livre des repères, des conseils, sans jamais imposer une seule et même façon de penser ou de réagir.

Parents d'ados: de la tolérance nécessaire à la nécessité d'intervenir

Céline Boisvert

Éditions du CHU Sainte-Justine, 2003

Cet ouvrage s'adresse aux parents d'ados. Il a pour objectif de les aider à départager le comportement normal de celui qui est pathologique afin de les orienter vers les meilleures stratégies éducatives et relationnelles à adopter. Les parents doivent apprendre à naviguer entre la tolérance nécessaire et la nécessité d'intervenir.

Parents, vos ados ont besoin de vous! : franchir le cap ensemble

Patrick Delaroche ***Nathan, 2008***

L'adolescence est une période de turbulences pour l'enfant comme pour ses parents. Comment accompagner un adolescent tiraillé entre le défi d'exister par lui-même et le deuil parfois douloureux de l'enfance? L'auteur, psychiatre spécialiste de l'adolescence, livre ici un message clair aux parents d'adolescents: ils ont encore un rôle fondamental à jouer. Par leur soutien, leur écoute, la qualité de leur amour, la place que chaque conjoint laisse à l'autre, le modèle de vie qu'ils donnent à voir, et les limites indispensables qu'ils doivent poser.

Café

LIVRES ADOS

Maux d'ados 9
C'est pas facile de grandir 9
Paroles pour adolescents ou le complexe du homard 9
Se droguer, c'est risqué 9
Avec votre mère, c'est plus pareil 9
Un père, c'est pour la vie 9
Une mère, comment ça aime? 10
Les copains, la famille et moi: questions de garçons 10

Être parent d'ado

Maux d'ados

Sylvie Sargueil ***De La Martinière jeunesse, 2003***

Cote : 612.661 SAR -Decazeville

A l'adolescence, le corps se transforme et subit des bouleversements si rapides qu'il n'est as aisé de s'y adapter. Pour aider les ados à comprendre ce qui se passe dans leur intimité et à passer ce cap difficile, l'auteur analyse les petits et les grands maux du corps qui se métamorphose, la façon de les éviter ou de les soulager à travers trois grands thèmes : Comment se soigner ? Comment entretenir son corps pour être en forme ? Comment se protéger des agressions extérieures ? Mal de dos, migraine, acné, maux de filles ou de garçons, stress... aucun mal-être physique lié à l'adolescence n'est laissé de côté

C'est pas facile de grandir

Véronique Blamont

De La Martinière jeunesse, 1996

Cote : J 612.6 BLA-Decazeville

A 12 ans, on grandit très vite... les seins qui poussent, la voix qui mue, la sexualité qui se développe... On se pose alors beaucoup de questions sur soi, son corps, son image, sans trouver toutes les réponses. Un livre pour vous aider à mieux vous comprendre et à passer le cap des années puberté.

Paroles pour adolescents ou le complexe du homard

Françoise Dolto ***Gallimard Jeunesse, 2003***

Ce livre, destiné aux 13-17 ans, veut les aider à comprendre que c'est parfois difficile de vivre et de comprendre ce qui se passe quand les changements se multiplient et quand les repères changent. Les auteurs suggèrent des idées pour sortir des situations difficiles et abordent des sujets trop souvent ignorés dans la vie de tous les jours : amitié, amour, honte, sexualité, parents, drogue, violence, etc.

Se droguer, c'est risqué

Marie-José Auderset

De La Martinière jeunesse, 2001

Cote : 155.5 AUD-Decazeville

A l'adolescence, il est souvent tentant de boire un verre d'alcool ou de fumer un joint. Certaines drogues sont en vente libre : les cigarettes, l'alcool ou les médicaments. D'autres sont facilement accessibles chez les copains ou en soirées : c'est le cas du cannabis... Ce livre vous informera sans vous juger et vous aidera à ne plus croire que ces faux-amis ne vous procurent que des sensations merveilleuses et sans conséquence. Car la dépendance arrive souvent plus vite qu'on ne l'aurait imaginé. Et les drogues dites " douces " mènent aussi aux crises d'angoisse et aux drogues " dures ". Voici un livre pour faire le point sur votre consommation et sur les risques que l'on peut facilement éviter.

Avec votre mère, c'est plus pareil

Laurence Gillot ***De la Martinière jeunesse, 2002***

« Vous l'aimez, mais parfois elle vous énerve. Que se passe-t-il? » Vous grandissez, vous voulez plus d'autonomie et votre mère n'accepte pas aussi vite que vous le désirez. Comment arriver à se comprendre.

Un père, c'est pour la vie

Joseph Périgot ***De la Martinière, 2000***

Cote : J 306.874 PER- Decazeville

« Autoritaire, drôle, intimidant ou absent, pas de doute, un père, on ne peut s'en passer. » Un livre pour les adolescents, pour se rapprocher de leur père et le connaître, quel que soit le contexte de la famille.

Café

Une mère, comment ça aime?

Susie Morgenstern ***De la Martinière, 2006***

«Une mère, c'est une entreprise qui marche vingt-quatre heures par jour pour une durée indéterminée et dont le seul produit c'est... toi... Elle utilise trois carburants: le souci et la culpabilité et aussi cette notion indéfinie qu'on appelle l'amour». Les adolescents les trouvent parfois ou souvent possessives, injustes, autoritaires et même insupportables. Mais elles ont de bonnes raisons pour être harcelantes, c'est parce qu'elles aiment leurs enfants. L'auteur rassemble des témoignages d'adolescents sur leur mère et tente de leur faire comprendre qu'il n'est pas toujours facile d'être mère d'adolescents.

Comment vivre avec ses parents

Odile Amblard ***De la Martinière, 2002***

« Vos parents ne vous comprennent plus? Vous voudriez plus de liberté? Comment rétablir le dialogue? » Pas facile d'accepter les limites imposées par les parents, que cela concerne les sorties, l'argent, l'école, la vie de famille, etc. Comment leur faire comprendre qu'on voudrait aller de l'avant, sans eux?

Les copains, la famille et moi: questions de garçons

Anne Vaisman ***De la Martinière, 2008***

Devenir ado, ce n'est pas seulement changer de corps. C'est aussi expérimenter de nouvelles relations avec les autres, à commencer par vos parents. Parler et partager avec eux devient plus difficile, il y a plus de tension, d'agacements mutuels. Avec les amis, on dirait que c'est plus simple, mais pas toujours... Des conseils, des suggestions, des témoignages pour aider les adolescents à voir plus clair dans leurs relations.

Être parent d'ado

Médiathèques du Bassin

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de l'Aveyron

BASSIN DECAZEVILLE-AUBIN
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Organisé par le Centre Social CAF - DECAZEVILLE - Tél : 05 65 43 17 70